

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**, e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto:w.kulczycka@siemacha.org.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00 - 13:00
wtorek	9:00 - 13:00
środa	8:00 - 12:00
czwartek	8:00 - 13:00
piątek	8:00 - 12:00

### OBOWIĄZUJE OD 30.03.2023

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 – 9:45	Nordic Walking – ćwiczenia z kijkami	Zbiórka w CAS, zajęcia w plenerze.
	9:45 – 10:30	Nordic Walking – aktywny spacer	Zajęcia w plenerze.
	11:00 – 13:00	SPOTkajmy się–kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu
Wtorek	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne	
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się– kawiarenka	
	13:00 - 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29
Środa	8:00 - 8:45	Joga	
	8:45 – 9:45	SPOTkajmy się–kawiarenka	
	9:00 - 10:00	Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie	

Środa	10:00 - 11:00	Bądź EKO! Naturalny tryb życia	
	11:00 - 12:00	Trening Umysłu	8.03 i 22.03 zajęcia odwołane
	14:30 – 16:00	Rajszyście – zajęcia krawieckie	Seniorzy – Dzieciom
	15:00 – 16:00	Plastyczne sztuczki Międzypokoleniowe	Dzieci – Seniorom
Czwartek	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	
	10:00 - 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	COM COM ZONE Kozłówek, ul. Facimiech 32 <b>Zapisy w dniach 27-29.03.</b> <b>30.03 zajęcia odwołane.</b>
Piątek	8:00 – 8:45	Joga	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka - fitness	
	10:00 – 11:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	13:00 - 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### **Zajęcia dodatkowe – marzec 2023**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
17.03 (piątek)	15:30	Fabryka Oskara Schindlera	Wyjście z przewodnikiem. Zapisy w dniach 9-10.03.
21.03 (wtorek)	11:00	Spotkanie organizacyjne	Omówimy plany na kwiecień.

25.03 (sobota)	15:00	Akademia Seniora CSW Solvay	Prelekcja i koncert. Bilety do odebrania u koordynatorki w dniu 21.03 w CAS.
-------------------	-------	--------------------------------	---

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy**